

# Sorg-los leben

**Bibeltext: Matthäus 6, 25-34 / Philipper 4,4-7 / Jesaja 55, 10+11 / Matthäus 26,39**

## Einleitung

Heute morgen war bei mir die Sorge: «Ich habe nichts zum Anziehen» wieder einmal sehr aktuell und dringend, denn wenn man auf einer Bühne vor einem Saal voller Menschen spricht, muss das Outfit schon gut überlegt sein. Schliesslich habt ihr nun eine halbe Stunde Zeit, euch darüber Gedanken zu machen, ob die Hose sitzt, das Oberteil meinem Typ schmeichelt und die Schuhe farblich zu meinen Augen passen.

Nun steckt hinter der Aussage «Ich habe nichts zum Anziehen» weniger das Problem, dass mein Kleiderschrank leer ist, sondern die Sorge darüber, wie ich auf euch wirke und welches Urteil ihr daraus über mich ableitet.

Und da muss ich mir zurecht die Frage von Jesus gefallen lassen:

**«Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer tägliches Leben - darum, ob ihr genug zu essen, zu trinken und anzuziehen habt. Besteht das Leben nicht aus mehr als nur aus Essen und Kleidung?»** (Matthäus 6,25)

In unserem heutigen Bibeltext müssen wir uns ein paar schwierigen Fragen von Jesus stellen, doch keine Sorge – er hat auch gleich die Antworten parat.

Der Abschnitt, den Philipp uns schon vorgelesen hat, ist ein Teil der Bergpredigt. Wir haben uns im letzten Jahr intensiv mit dieser Rede auseinandergesetzt und uns mit den Seligpreisungen beschäftigt. Etwa in der Mitte dieser Rede, nachdem Jesus über Themen wie Gebet, Fasten und den Umgang mit Geld gesprochen hat, widmet er sich dem Umgang mit Sorgen.

## Sorgen haben keinen Nutzen

Und er beginnt gleich mit einer klaren Aufforderung: «Sorgt euch nicht um euer tägliches Leben». Wir können ganz viel Zeit und Energie, ja sogar Geld investieren um unsere Sorgen zu pflegen und zu nähren. Jesus stellt aber klar, dass wir damit unser Leben um keinen einzigen Augenblick verlängern können. Im Gegenteil, die Sorgen berauben uns der Lebensqualität. Sie machen unser Leben unnötig schwer, dunkel und rauben uns die Kraft, welche wir für eine positive Gestaltung unseres Alltages brauchen.

Weil Jesus um diese Gefahr weiss, lenkt er unseren Fokus von unseren Sorgen weg, hin zum Versorger. Und um dies zu illustrieren, braucht er zwei Beispiele aus der Natur: **«Schaut die Vögel an. Sie müssen weder säen noch ernten noch Vorräte ansammeln, denn euer himmlischer Vater sorgt für sie. Und ihr seid ihm doch viel wichtiger als sie. (...) Und warum sorgt ihr euch um eure Kleider? Schaut die Lilien an und wie sie wachsen. Sie arbeiten nicht und nähren sich keine Kleider. Trotzdem war selbst König Salomo in seiner ganzen Pracht nicht so herrlich gekleidet wie sie. Wenn sich Gott so wunderbar um die Blumen kümmert, die heute aufblühen und schon morgen wieder verwelkt sind, wie viel mehr kümmert er sich dann um euch?»** (Matthäus 6,26-30)

Ich bin gerne draussen in der Natur und gerade bei Wanderungen oder auch dem täglichen Spaziergang mit Mara staune ich immer wieder über Gottes geniale Schöpfung. Die Vielfalt und Schönheit der Pflanzen und Tiere lässt auf einen kreativen und verschwenderischen Schöpfer schliessen, der Freude an schönen Dingen hat. Und ich staune immer wieder, wie gut der Kreislauf der Natur eigentlich

eingerrichtet ist. Die Mücken und Spinnen, über die ich mich im Haus ärgere, haben durchaus ihre Berechtigung – sie dienen den Vögeln und anderen Tieren als Nahrung.

Wir dürfen und sollen uns immer wieder daran erinnern, dass wir wie die Lilien wunderbar geschaffen und prächtig ausgestattet sind mit Talenten und Fähigkeiten. Und wir dürfen und sollen uns wie die Vögel nicht darum sorgen, wo unser Essen herkommt, aber unseren Teil dazu beitragen und die Körner, die Gott uns vor die Füße legt einsammeln und uns damit stärken.

Jesus spricht hier also nicht davon, dass wir untätig und faul sein sollen und keine Pläne für unsere Zukunft machen dürfen – Gott sorgt ja für uns.

Nein, wir sollen unseren Teil dazu beitragen, dass unser Leben gelingt indem wir weise Entscheidungen treffen und vorausschauend handeln - **Vorsorge** betreiben. Und wir sollen **fürsorglich** mit unseren Mitmenschen umgehen und uns um sie kümmern.

Am letzten Sonntagabend haben wir festgestellt, dass unsere Tochter Mara die Windpocken bekommt. Oh weh, die arme Kleine. Das wird sicher sehr unangenehm und schmerzhaft. Und oh weh, wir armen Eltern, das wird sicher sehr mühsam und aufreibend für uns. Und dann der Zeitpunkt: gerade jetzt, eine Woche vor der Predigt da habe ich echt keine Zeit für ein krankes Kind. Es gibt noch soviel vor zu bereiten und zu erledigen – wie soll ich das denn alles schaffen, wenn ich keine Nacht mehr durchschlafen kann. Und überhaupt, ich werde sicherlich auch noch krank und muss dann am Sonntag mit einem üblen Ausschlag auf die Bühne oder die Predigt ganz absagen! – In solchen Momenten überschlagen sich bei mir die Gedanken und das Sorgenkarussell dreht sich bis zum Allerschlimmsten.

Und in diesen Momenten vergesse ich, dass ich mich von den Menschen unterscheiden soll, die Gott nicht kennen und mir nicht von meinen Sorgen und Ängsten das Leben diktieren lassen: **«Euer Glaube ist so klein! Hört auf, euch Sorgen zu machen um euer Essen und Trinken oder um eure Kleidung. Warum wollt ihr leben wie die Menschen, die Gott nicht kennen und diese Dinge so wichtig nehmen? Euer himmlischer Vater kennt eure Bedürfnisse.»** (Matthäus 6,30-32)

**«Euer Glaube ist so klein!»** Autsch, dieser Vorwurf sitzt! In den Vorbereitungen habe ich eine spannende «Definition» von Kleingläubigen gefunden: Menschen, die aufgrund ihrer Erziehung und Erfahrungen schon mehr Vertrauen zu Gott haben sollten, als sie tatsächlich haben. Vertrauen, das ist der Schlüssel. Vertrauen wir uns ganz unserem Versorger an, oder misstrauen wir seinen Plänen für unser Leben und müssen selber schauen, dass es uns am Ende gut geht? Wenn wir uns Sorgen machen, gaukeln wir uns selbst vor, dass wir unser Leben in der Hand haben – wir tun ja aktiv etwas.

Jesus möchte, dass wir aktiv werden, aber nicht im uns sorgenvoll um uns selber drehen, sondern im vertrauensvollen Bauen an seinem Reich:

**«Macht das Reich Gottes zu eurem wichtigsten Anliegen, lebt in Gottes Gerechtigkeit, und er wird euch all das geben, was ihr braucht. Deshalb sorgt euch nicht um morgen, denn jeder Tag bringt seine eigenen Belastungen. Die Sorgen von heute sind für heute genug.»** (Matthäus 6, 33+34)

Jesus rüttelt also an unseren Prioritäten: Wir sollen uns nicht so sehr um unser Essen und die Kleidung sorgen, sondern darum besorgt sein, dass unser Herz in Ordnung ist und versöhnt ist mit Gott. Und dann sollen wir uns dafür einsetzen, dass andere Menschen sich mit ihm versöhnen können. Dann wird das Reich Gottes sichtbar unter uns Menschen.

## **Sorgen los-lassen**

Soweit mal die «Theorie». Aber was tun, wenn die Sorgen omnipräsent sind und uns den Schlaf rauben, die Energie für unseren Alltag - geschweige denn für den Bau am Reich Gottes – rauben und wir wirklich nicht mehr wissen, wie wir den morgigen Tag überstehen sollen? Wie können wir unsere Sorgen los-werden?

In seinem Buch «Leichter leben ohne Sorgen» beschreibt Daniel Plessing ein paar praktische Tipps, die wir im Sorgen-Notfall umsetzen können:

- Ausflug in die Natur: Raus aus der Enge der Sorgen, hinaus in die Weite der Natur. Bewusst mit allen Sinnen die Natur wahrnehmen und entdecken. Tief durchatmen und die Ruhe genießen.
  - Sorgen benennen: Ein diffuser Sorgenbrei macht Angst und alles wirkt schwer und unmöglich. Eine konkrete Sorge oder Angst zu benennen, nimmt ihr die Kraft und so kann sie bei Gott abgeladen werden.
  - Sorgen in ein Gebet verwandeln: Pro Sorge 1 Gebet pro Tag! Wenn wir uns im Gebet ständig um unsere Sorgen drehen, ist das auch nicht hilfreich.
  - Abendgebet: Bewusst den Tag an Gott abgeben und ihn um einen friedvollen und ruhigen Schlaf bitten
  - Abends 3 Dinge notieren für die man dankbar ist und drei Dinge, die man loslassen möchte
  - Mit den Psalmen beten (z.B. Ps 13+23)
  - Ermutigende, stärkende Bibelverse auswendig lernen und den Sorgen entgegen halten
  - Sorgenenergie umlenken: Eine Sorgennacht in eine Gebetsnacht verwandeln
  - Partner im Kampf gegen die Sorgen suchen, die meine Sorgen ertragen und mittragen
  - Sabbat einhalten: Gott vertrauen, dass er versorgt, auch wenn ein ganzer Tag «unproduktiv» für Ruhe, Gemeinschaft und Gebet genutzt wird. Arbeit und Sorgen haben Pause!
  - Bewusster Medienkonsum: was tut mir gut? Was nährt meine Sorgen?
- ➔ Nicht alle Tipps mögen dir entsprechen. Aber vielleicht kannst du einmal etwas Neues ausprobieren?

## **Anstelle der Sorgen können Friede und Freude ins Herz einziehen**

Wir haben zu Beginn des Gottesdienstes das Lied gesungen «trading my sorrows».

Dort heisst es zu Deutsch: Ich tausche meine Sorge und Schande,  
lege sie ab für die Freude des Herrn.  
Ich tausche meine Krankheit und meinen Schmerz,  
lege sie ab für die Freude des Herrn.  
Ich bin bedrückt, aber nicht zerdrückt,  
verfolgt, aber nicht verlassen,  
niedergeschlagen, aber nicht zerschlagen.  
Jenseits des Fluches bin ich gesegnet,  
denn Sein Versprechen bleibt bestehen  
und Seine Freude wird meine Stärke sein.  
Auch wenn die Sorge in der Nacht bleibt,  
Seine Freude kommt mit dem Morgen.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal *Nathi* zu Wort kommen lassen. Sie erzählt uns, wie sie das Austauschen ihrer Sorgen im Alltag umsetzt.

Sorgen frei leben. Leben ohne Sorgen. Wäre das nicht ein tolles Leben? Wie werde ich meine so realen Sorgen los? Ich habe doch gelernt, ich soll die Sorgen bei Gott abladen. Wisst ihr, ich mache das schon eine ganze Weile, aber ich fühle mich danach nicht viel sorgenfreier. Wieso auch? Hast du dich schon einmal gefragt, an was du festhältst wenn du deine Sorgen loslässt? Ich meine: Wer denkt denn über deine Sorgen nach, wenn du es nicht tust? Diese Frage war sehr wichtig für mich. Ich habe gemerkt, dass es mir nicht ausreicht zu wissen, dass Gott gut und souverän ist, ich muss etwas fest in der Hand halten können. Da liess mich Gott einmal auf einen Vers stossen, der mein Leben sehr stark verändert hat.

In Jesaja 55,10-11 sagt Gott:

**Denn wie der Regen fällt und vom Himmel der Schnee und nicht dahin zurückkehrt, sondern die Erde tränkt, sie befruchtet und sie sprießen lässt, dass sie dem Sämann Samen gibt und Brot dem Essenden, so wird mein Wort sein, das aus meinem Mund hervorgeht. Es wird nicht leer zu mir zurückkehren, sondern es wird bewirken, was mir gefällt, und ausführen, wozu ich es gesandt habe.**

Einfach gesagt: Gottes Wort ist wahr und es wird geschehen was er sagt. Wenn ich also nicht weiss, was er sagt, kann ich es auch nicht in Anspruch nehmen. Deshalb liebe Freunde, begann ich die Bibel zu erforschen und zu studieren. Ich muss wissen, was in der Bibel steht und was Gott über meine Sorgen sagt. Und da wurde ich tatsächlich fündig und Gott gab mir persönliche Zusagen durch sein Wort, die ich jetzt in meiner Hand halten kann und ich weiss, dass sein Wort ausführen wird wozu er es gesandt hat.

Ich kann diese Verse nicht wortwörtlich auswendig, sondern mehr inhaltlich und ich weiss meistens ungefähr wo ich sie in meiner Bibel finde. Aber ich meditiere über diesen Versen. Ich esse und schmecke sie immer wieder. Immer wenn Sorgen kommen, denke ich nicht weiter über die Sorgen nach, sondern wende mich dem Wort Gottes zu. Ich meditiere Tag und Nacht über seine Worte und spreche sie immer wieder laut aus. Und dann macht sich der in Philipper 4 verheissene Friede, der meinen Verstand übersteigt, in meinem Herzen breit und die Angst muss weichen. Gottes Wort ist ein Fels und wenn alles vergeht wird sein Wort bestehen in Ewigkeit.

Hast du ein Wort aus der Bibel an dem du dich festhalten kannst?

Weisst du, dass Gott sagt dass du dich nicht sorgen musst, weil er besorgt ist um dich? (1. Petrus 5,6-7).

Weisst du, dass wenn du krank bist, du durch Jesu Wunden geheilt bist? (Jesaja 53 / Matth. 8,17 / Psalm 103,3)

Weisst du, dass Gott eine hoffnungsvolle Zukunft für dich hat? (Jeremia 29, 11-13)

Weisst du, dass auch wenn alle dich verlassen und aufgeben, er zu dir hält? (Josua 1,5 / Psalm 27,10).

Es ist so wichtig, dass wir das Wort Gottes erforschen. Wenn man sich an nichts festhalten kann, wird man nämlich fallen. Oder wie es in 1. Petrus 5 heisst: Der Teufel geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlingen kann. Wir sollen durch den Glauben standhaft sein, damit wir nicht verschlungen werden und das kannst du, indem du an Gottes Wort festhältst.

Finde heraus, weshalb du dich nicht fürchten und sorgen musst! Und halte dich mit ganzer Kraft daran fest und lass nicht los, bis Gottes Zusage sich erfüllt. Das ist mein Gebet für uns alle.

Wenn dir das alles jetzt zu schnell gegangen ist und du denkst, das kannst du selbst niemals so umsetzen wie Nathi, dann lass dir gesagt sein - Sorge dich nicht! Wenn wir aus unserer Kraft diese Tipps umsetzen und unseren Sorgen Herr werden wollen, werden wir enttäuscht werden. Wir laden uns neue Sorgen auf, indem wir daran verzweifeln, dass wir es nicht schaffen. Wir brauchen die Kraft und den Beistand des Heiligen Geistes, um den Sorgenkreislauf zu durchbrechen. Er als Tröster, Ermutiger und Beistand befähigt uns, unsere Sorgen loszulassen, bei Gott abzuladen und von seiner Freude und seinem Frieden erfüllt zu werden.

So beschreibt es auch Paulus in seinem Brief an die Philipper:

**«Freut euch im Herrn. Ich betone es noch einmal: Freut euch! Lasst alle sehen, dass ihr herzlich und freundlich seid. Denkt daran, dass der Herr bald kommt. Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm. Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren. (Philipper 4,4-7)**

### **Schluss**

Jesus hat diese Aufforderung: «Sorge dich nicht!» nicht von irgend einer Wolke aus dem Himmel den Menschen zugerufen. Nein, er stand als Mensch in Fleisch und Blut vor ihnen. Er hatte am eigenen Leib erfahren wie es ist, Hunger zu leiden, nicht zu wissen wo man die nächste Nacht verbringt, von Freunden enttäuscht zu werden und um einen geliebten Menschen zu trauern. Die Sorgen, welche uns plagen, waren ihm nicht fremd. Aber er hat sich dazu entschieden, das Reich Gottes zu seinem wichtigsten Anliegen zu machen – und dies bis zum Tod. In der Nacht bevor Jesus starb, betete er: **»Mein Vater! Wenn es möglich ist, lass den Kelch des Leides an mir vorübergehen. Doch ich will deinen Willen tun, nicht meinen.«** (Matthäus 26,39) Jesus wusste, dass das was auf ihn zukommt nicht leicht wird und es bereitete ihm Sorgen. Und doch ist er diesen Weg gegangen – aus Liebe zu dir und mir. Er hat meine Schuld, meine Sorgen, meine Ängste auf sich geladen und ans Kreuz getragen. Damit ich frei davon leben kann.

AMEN